අති රහසිගතයි
TOP SECRET

හදිසි අවස්ථාවකදී බංකර්ගත වෙමු

මනසේ කෙලෙස් යුද්ධයෙන් බේරීමේ උපක්‍රමික අත්පොත

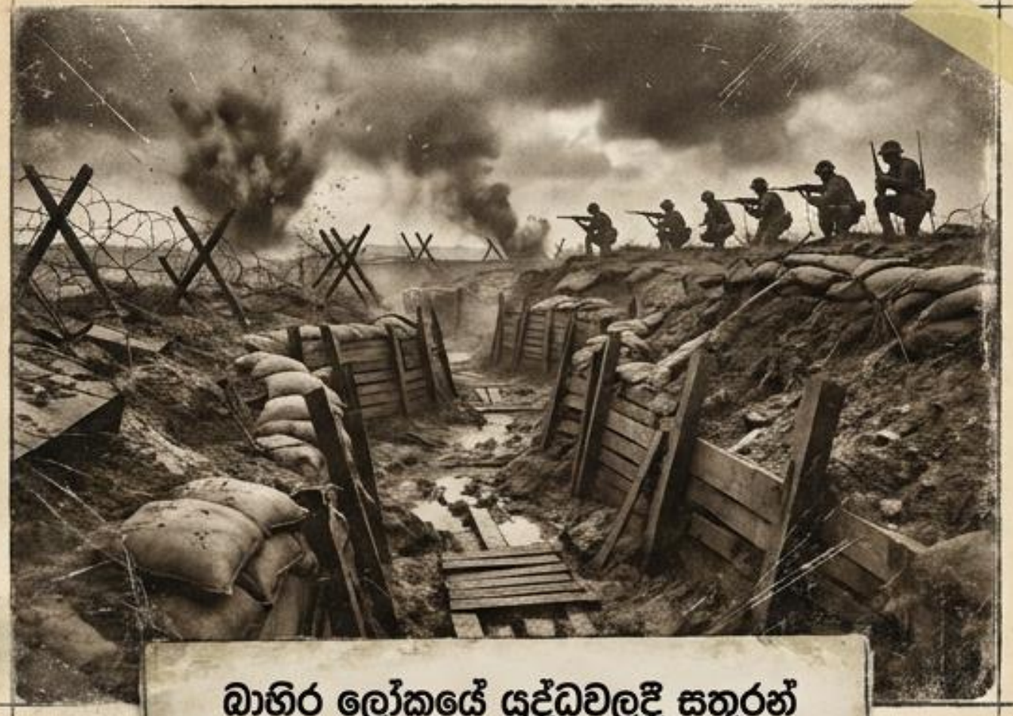
අංක 11: යුද සෙබළුන් සඳහා පමණයි

NotebookLM

අදෘශ්‍යමාන සතුරා

TOP SECRET

CLASSIFIED



බාහිර ලෝකයේ යුද්ධවලදී සතුරන් අපගේ ඇසට පෙනේ.

අප නියැලී සිටින "කෙලෙස් යුද්ධයේ" සතුරන් අදෘශ්‍යමානය. ඕනෑම වෙලාවක මනසේ කෙලේශයක් පහළ වී අපව යටපත් කළ හැක.

TOP SECRET

CLASSIFIED

යෝගාවචරයා යනු යුද සෙබලෙකි. ඔබ ඉන්නේනේ ලෝකයේ ඇති භයානකම යුද්ධයේ බව මුලින්ම භාරගන්න.

NotebookLM

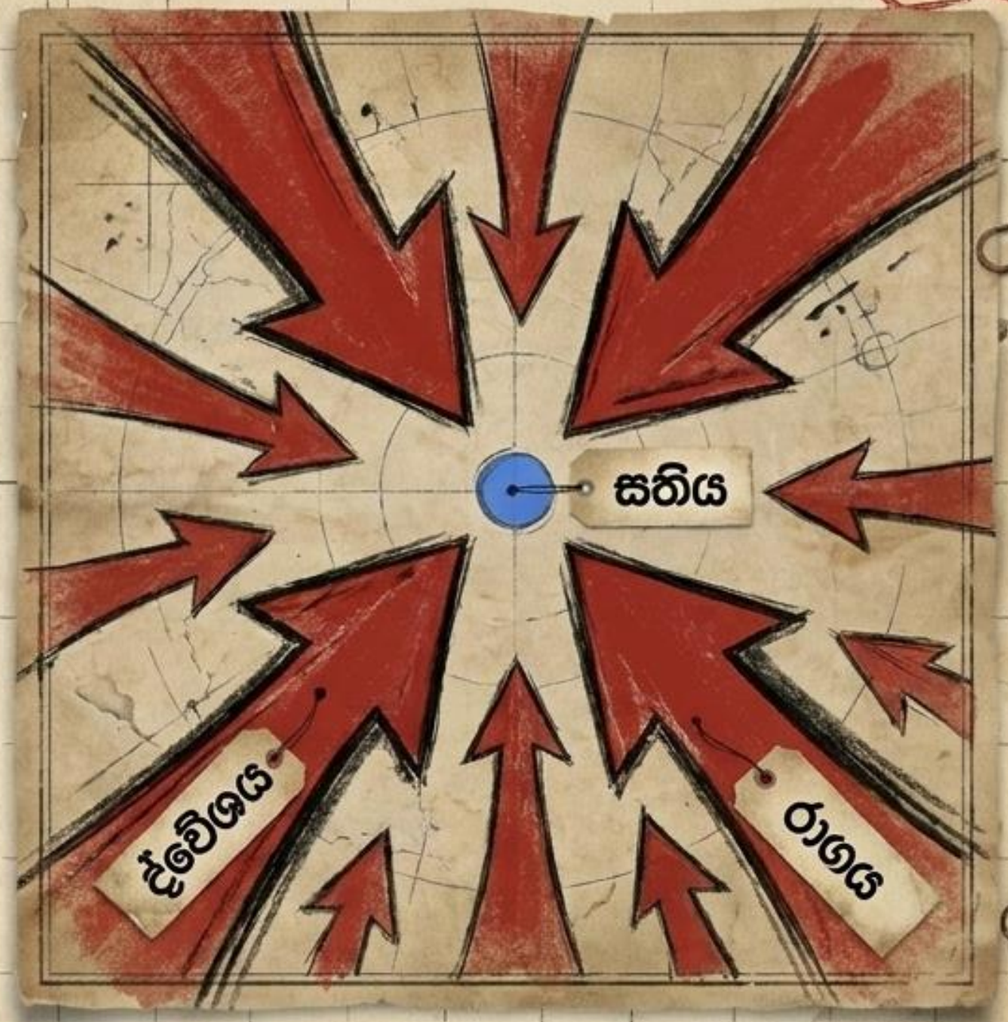
ක්ෂණික ආක්‍රමණය: අනුසය සහ පරියුට්ඨාන

TOP SECRET

CLASSIFIED

FIELD REPORT

- බලවත් හැඟීම් (තරහ, වෛරය, බය, දුක සහ රාගය) හදිසි ප්‍රවාහයක් ලෙස වේගයෙන් පැමිණේ.
- මෙය හිතාමතා කරන දෙයක් නොව, යටපත් වී ඇති කෙලෙස් ක්ෂණයකින් එළියට පැමිණීමකි.
- මෙම ප්‍රබල ආක්‍රමණය හමුවේ සාමාන්‍ය මනස සම්පූර්ණයෙන්ම යටපත් වේ.



TOP SECRET

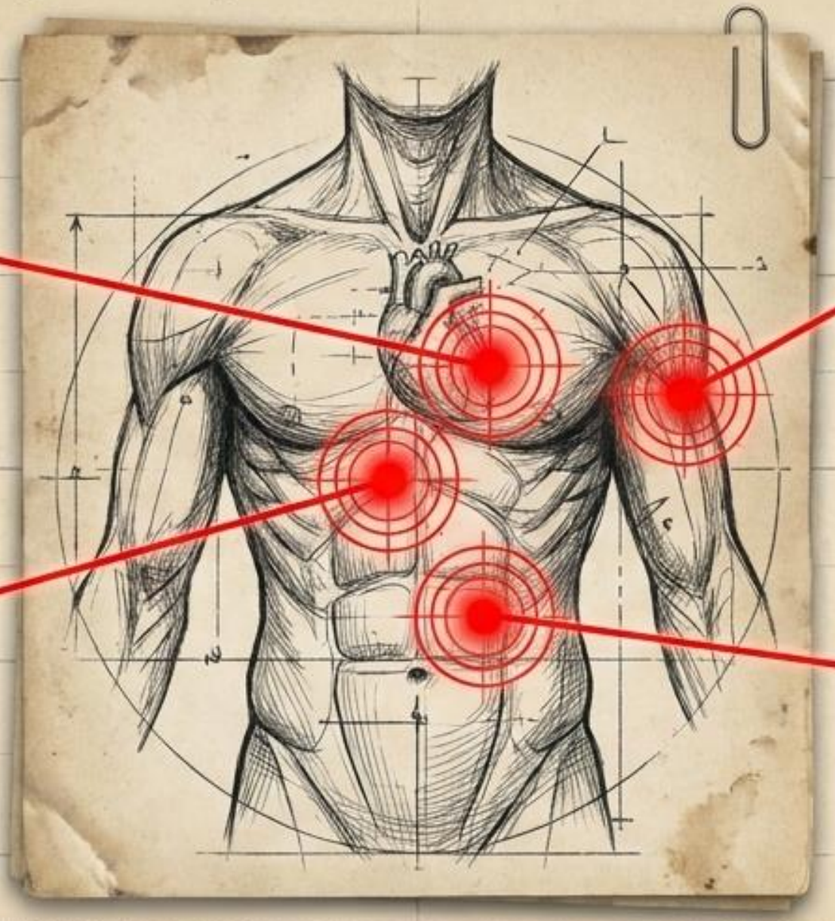
CLASSIFIED

NotebookLM

TOP SECRET

CLASSIFIED

පූර්ව අනතුරු ඇඟවීමේ රේඩාර් පද්ධතිය



රුධිර ගමනාගමනය සහ හෘද ස්පන්දනය වේගවත් වීම.

ඇඟ වෙව්ලීම සහ ගිනි ගන්නවා/පිච්චෙනවා වැනි දැනීම.

පපුවට උලක් ඇනුව වැනි ගලවන්න බැරි තද ගතිය.

බඩ පිච්චෙන ස්වභාවය, බඩ පෙරළීම හෝ වමනයට ඒම.

මෙය ශරීරයේ රේඩාර් පද්ධතියයි. මෙම ලක්ෂණ මගින් සතුරාගේ ආක්‍රමණය ආරම්භ වී ඇති බව තහවුරු කරයි.

NotebookLM

TOP SECRET

CLASSIFIED

උපක්‍රමික තීරණය: ඔබේ සති මට්ටම කුමක්ද?

හැඟීම දෙස මුහුණට මුහුණ බලා සිටිය හැකිද?

ඔව්

සතිය බලවත්ය

සෘජු සටනට යන්න.

නැත

ඇත්තේ ‘සති මාත්‍රාවකි’

අකුසලයකට වැටීමට හෝ විනාශකාරී ක්‍රියාවකට පෙළඹීමට ඇති ඉඩකඩ වැඩිය.

අවවාදයයි / WARNING

තවදුරටත් සටන් නොකරන්න. වහාම පසුබසින්න!

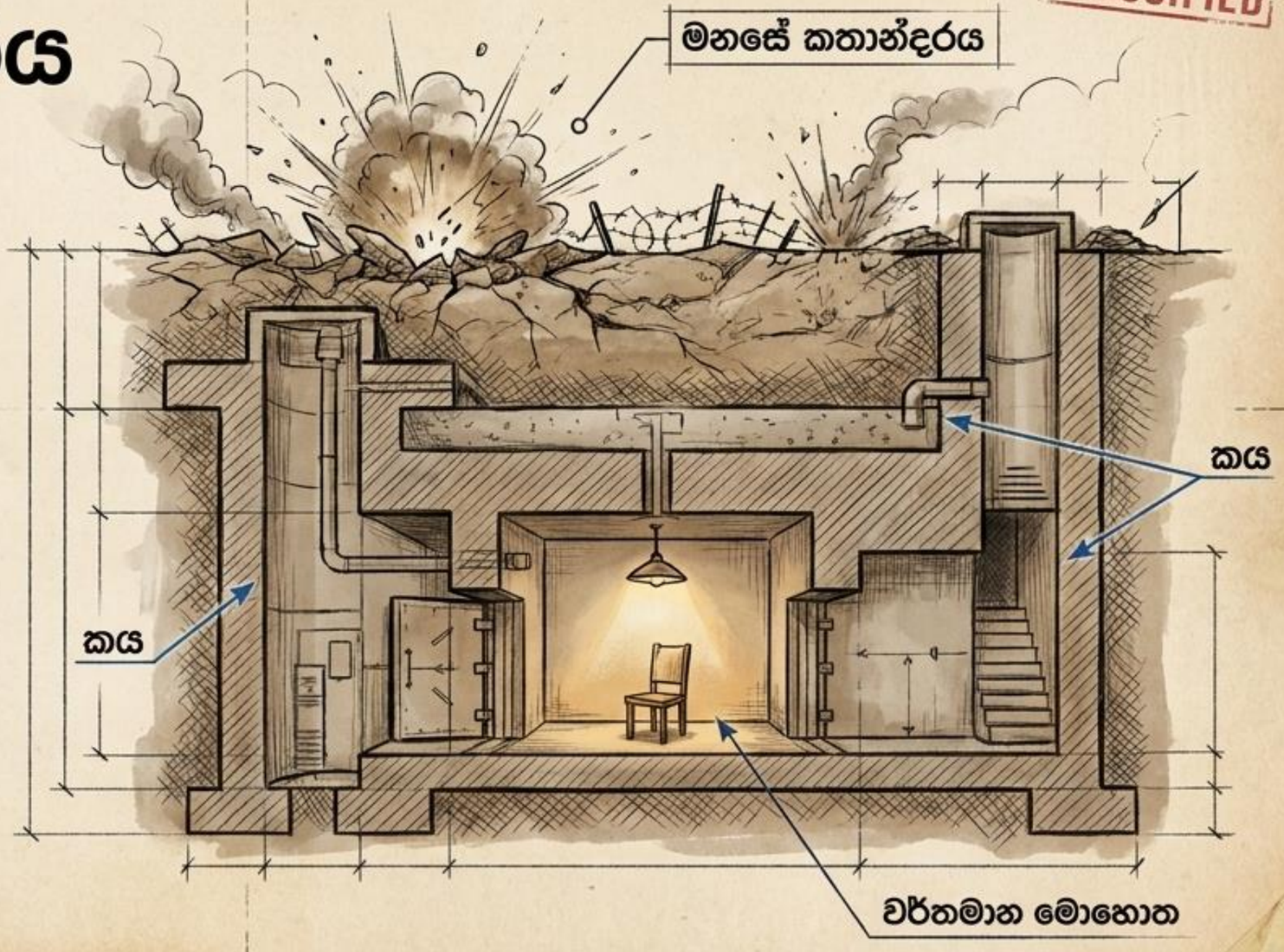
NotebookLM

TOP SECRET

CLASSIFIED

ආරක්ෂිත භූමිය: කය නැමති බංකරය

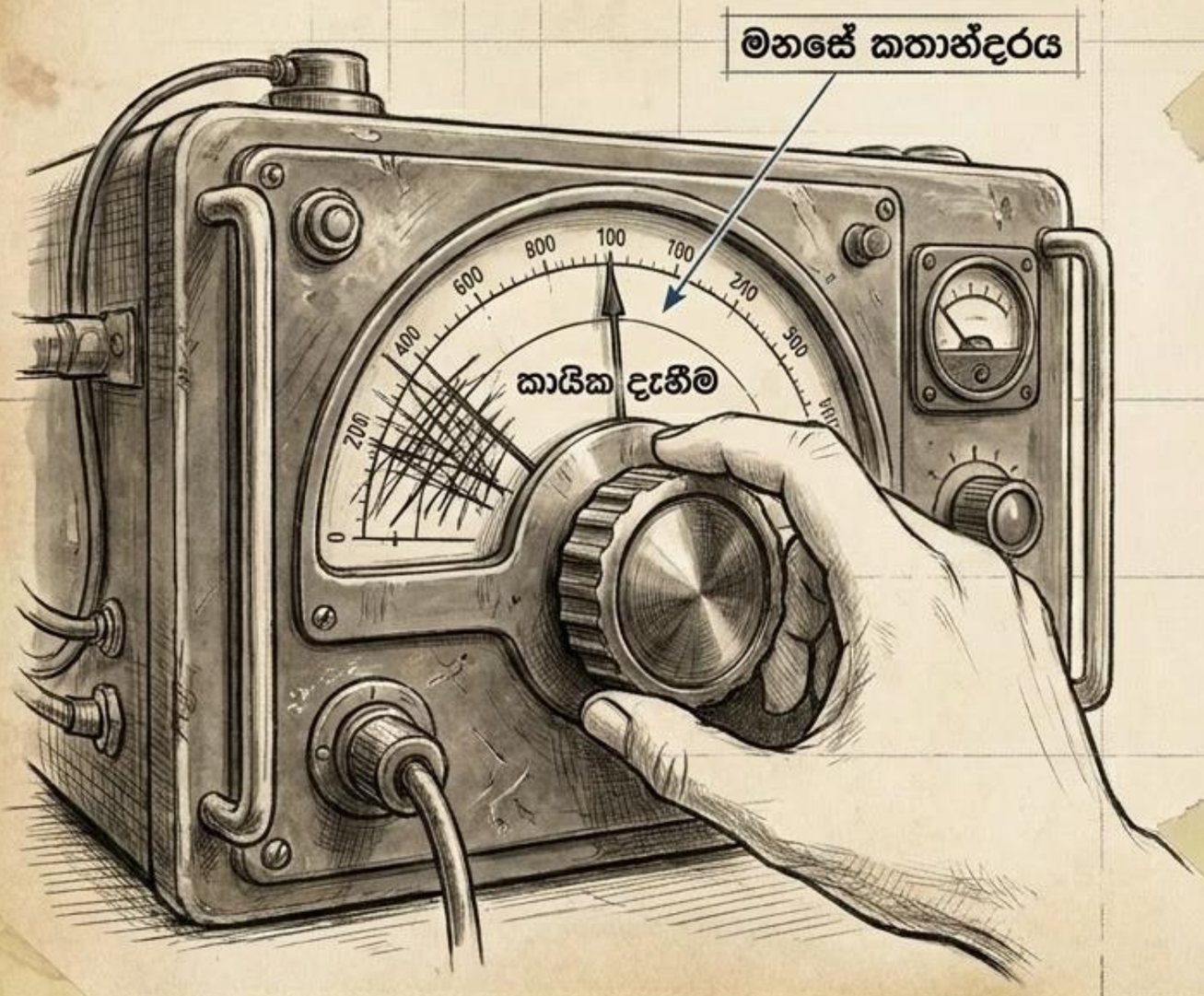
සතුරාට මුහුණ දීමට සතිය ප්‍රමාණවත් නොවන විට, අපට ඇති එකම ආරක්ෂිත බංකරය අපගේ ‘කය’ යි. මනසේ ඇතිවන ආවේගය සම්පූර්ණයෙන් අතහැර අපගේ කයට අවධානය ගත යුතුය.



NotebookLM

බංකර්ගත වන ආකාරය

CLASSIFIED



1. සම්බන්ධතාවය බිඳින්න: ඔබව කෝපයට හෝ දුකට පත් කළ පුද්ගලයා සිදුවීම පිළිබඳ මනසේ දුවන කතාව සම්පූර්ණයෙන්ම අතහරින්න.

2. සංඛ්‍යාතය වෙනස් කරන්න: රේඩාර් පද්ධතියේ හඳුනාගත් කායික වේදනාවන් වෙත පමණක් ඔබේ සම්පූර්ණ අවධානය යොමු කරන්න.

3. අවධානය ස්ථානගත කරන්න: සමස්ත කයටම හෝ, කයේ දැනෙන ප්‍රබලතම එක් වේදනාවකට පමණක් ඔබේ සතිය (අවදිත් බව) යොමු කරන්න.

NotebookLM

බංකරය ඇතුළත ක්‍රියාකාරකම්

TOP SECRET

Tallout Box 3

මනසට කොතරම් පීඩනයක් ආවත්, ශරීරයේ දැනීම මතාම රැඳී සිටින්න.

Callout Box 1

නිකන්ම බංකරයේ හැංගී සිටීම නොවේ!

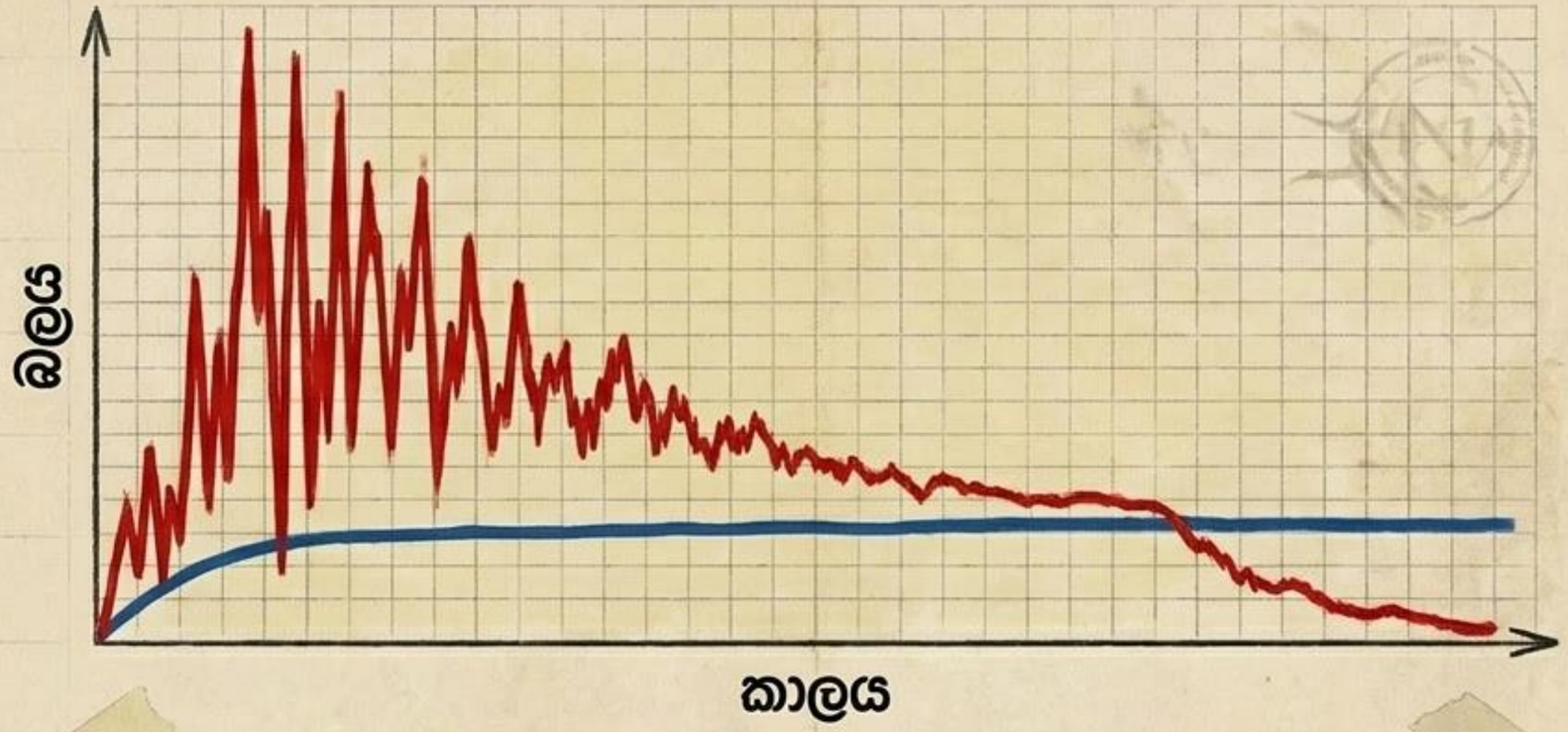
Callout Box 2

අමාරුවෙන් හෝ කයේ දැනීම් සමග සතිමත් වන්න. ඇති කරගත් සතිය සම්පූර්ණයෙන්ම නැතිවී යාමට ඉඩ නොදෙන්න.

CLASSIFIED

NotebookLM

සතුරාගේ බලය දීයවීම



බාහිර යුද්ධයකදී මෙන්ම, හදිසි ආවේගයන්ට සදාකාලිකව පවතින්නට නොහැක. ඔබ කයට අවධානය දීගෙන බංකරයේ සිටින විට, ආවේගයට අවශ්‍ය ‘ඉන්ධන’ (මඟඩසේ කතාන්දර) නොලැබෙන බැවින්, සතුරාගේ බලය ටිකෙන් ටික දුර්වල වී දියවී යයි.

CLASSIFIED

NotebookLM

උපක්‍රමික සංසන්දනය

TOP SECRET

	සෘජු සටන	බංකර්ගත වීම
අවශ්‍ය ශක්තිය	ඉතා ඉහළ, ශක්තිමත් සතියක් අවශ්‍යයි.	ළදරු මට්ටමේ ‘සති මාත්‍රාව’ ප්‍රමාණවත්.
අවදානම	ඉහළයි (යටපත් වීමේ අවදානම).	අවමයි (කය වෙත අවධානය ගන්නා බැවින්).
ප්‍රතිඵලය	සතුරා (කෙලෙස්) මුලින්ම ප්‍රහාණය කළ හැක.	තාවකාලික ආරක්ෂාව; විනාශකාරී ක්‍රියාවලින් ඔබව වළක්වයි.

CLASSIFIED

NotebookLM

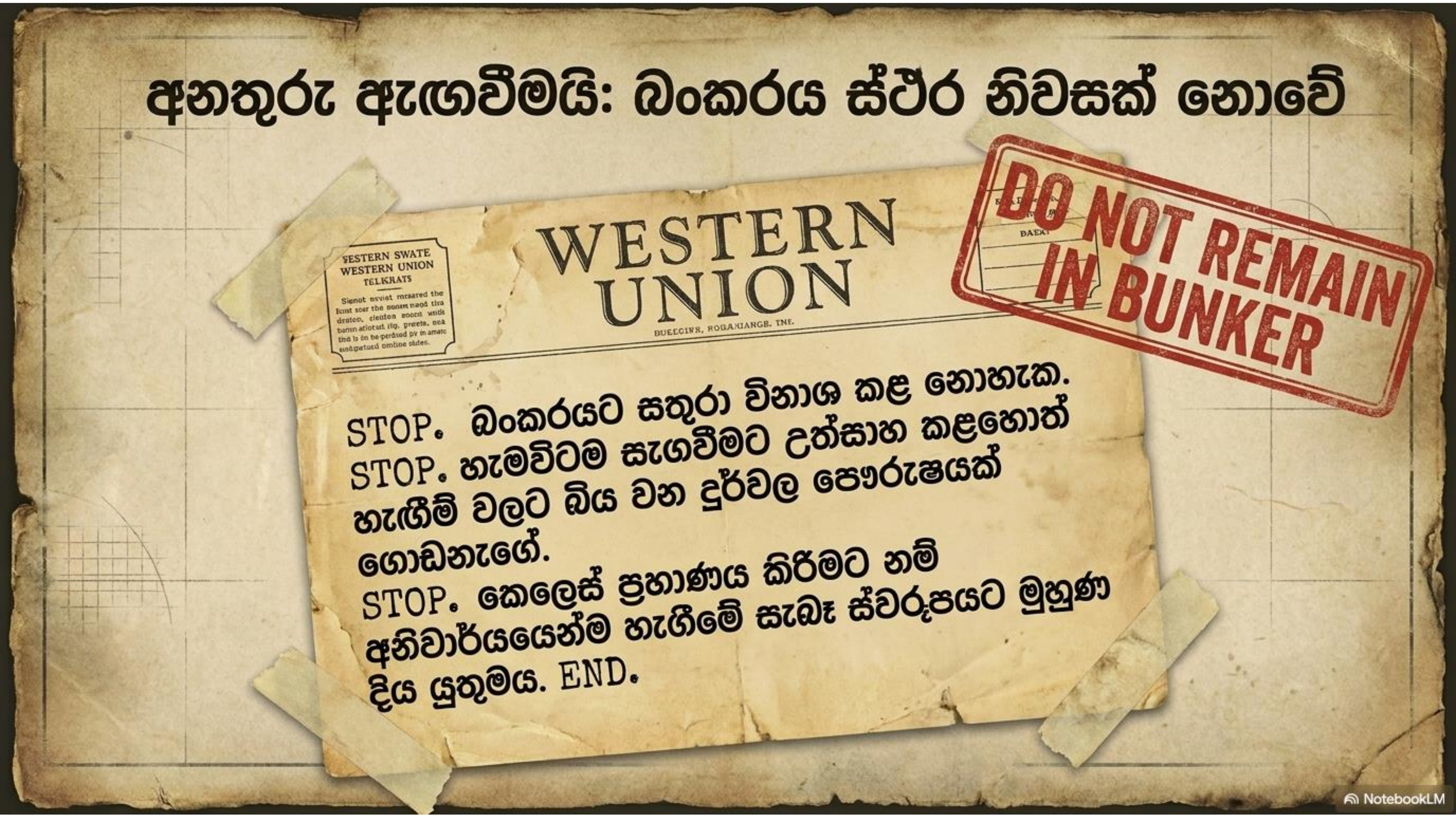
ප්‍රතිප්‍රහාරය සඳහා පිටතට පැමිණීම

සතුරාගේ බලපෑම පහව ගිය පසු, ඔබ නැවත මුහුණට මුහුණ සටෙනට යා යුතුය. නමුත් මෙවර ඔබ සිටින්නේ පෙරට වඩා හොඳින් සන්නද්ධවය. කයේ දැනීම් සමඟ රැඳී සිටීමෙන් මුවහත් වූ, ශක්තිමත් වූ වූ සතියක් (Mindfulness) දැන් ඔබ සතුව ඇත. ඒ තුළින් හැඟීම දෙස නැවත බලන්න.

CLASSIFIED

NotebookLM

අනතුරු ඇඟවීමයි: බංකරය ස්ථිර නිවසක් නොවේ


WESTERN UNION
DO NOT REMAIN IN BUNKER
STOP. බංකරයට සතුරා විනාශ කළ නොහැක.
STOP. හැමවිටම සැඟවීමට උත්සාහ කළහොත්
හැඟීම් වලට බිය වන දුර්වල පෞරුෂයක්
ගොඩනැගේ.
STOP. කෙලෙස් ප්‍රහාණය කිරීමට නම්
අනිවාර්යයෙන්ම හැඟීමේ සැඬෑ ස්වරූපයට මුහුණ
දිය යුතුමය. END.

පුටුවේ සිටින ජෙනරාල්වරු සහ පෙරමුණේ සෙබළු

ධර්මය ශ්‍රවණය කිරීමෙන් පමණක් දින කිහිපයකට තාවකාලික සහනයක් ලැබේ. නමුත් ප්‍රායෝගික සටනකදී ‘ලොකු ගොරක දැනුම’ කිසිදු ප්‍රයෝජනයක් නැත.

ශාරීරික හෝ මානසික වේදනාවක් පැමිණි විට සතිමත් බව ප්‍රායෝගිකව පුහුණු නොකළහොත්, සැබෑ ගැටළුවකදී ඔබ සම්පූර්ණයෙන්ම අසරණ වනු ඇත.

CLASSIFIED

NotebookLM

සම්පූර්ණ යුධ ප්‍රොටෝකෝලය

TOP SECRET

1. ආක්‍රමණය:
ආවේගය වේගයෙන්
පහළ වීම.

2. මැනීම:
සතිය දුර්වල බව
හඳුනා ගැනීම.

3. පසුබැසීම:
කය නැමති බංකරයට
හිත ගැනීම.

4. රැඳී සිටීම:
බලය දියවී යනතුරු
සතිමත්ව සිටීම.

5. පිටතට ඒම:
ශක්තිමත් මනසින්
නැවත හැඟීමය
දෙස බැලීම.

6. ප්‍රහාණය:
සතුරාගේ (කෙලෙස්)
සැබෑ ස්වරූපය දැම.

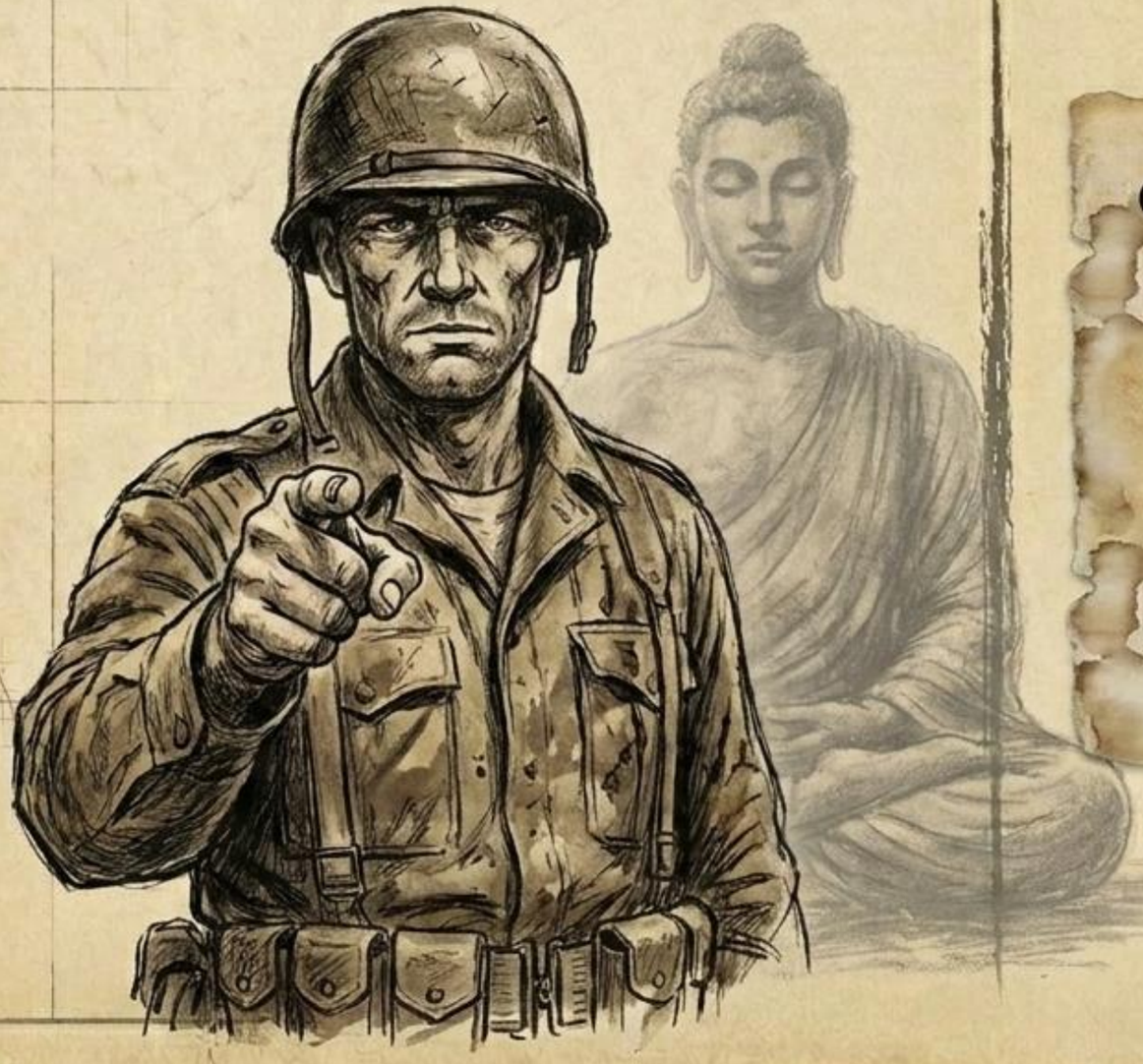
TOP SECRET

CLASSIFIED

NotebookLM

TOP SECRET

අවසන් නියෝගය



පොත්පත් සහ දැනුම පසෙකින් තබන්න. න්‍යට කොටු නොවන්න.

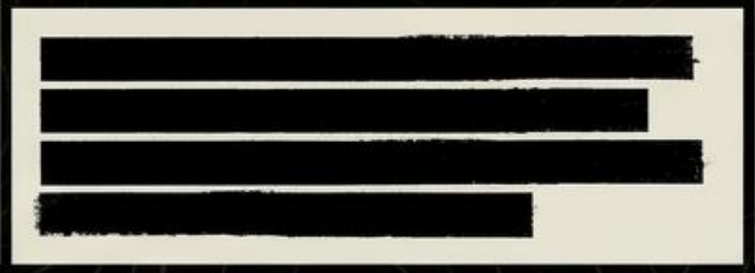
අදම ඔබේ බංකරය ගොඩනැගීම ආරම්භ කරන්න.

ඔබේ සිත සැබෑ නිදහස කරා රැගෙන යා හැක්කේ ප්‍රායෝගික සතිමත් බවට පමණි.

තෙරවන් සරණයි.

CLASSIFIED

NotebookLM



TACTICAL PROTOCOL / CLASSIFIED

OPERATION MINDFIELD

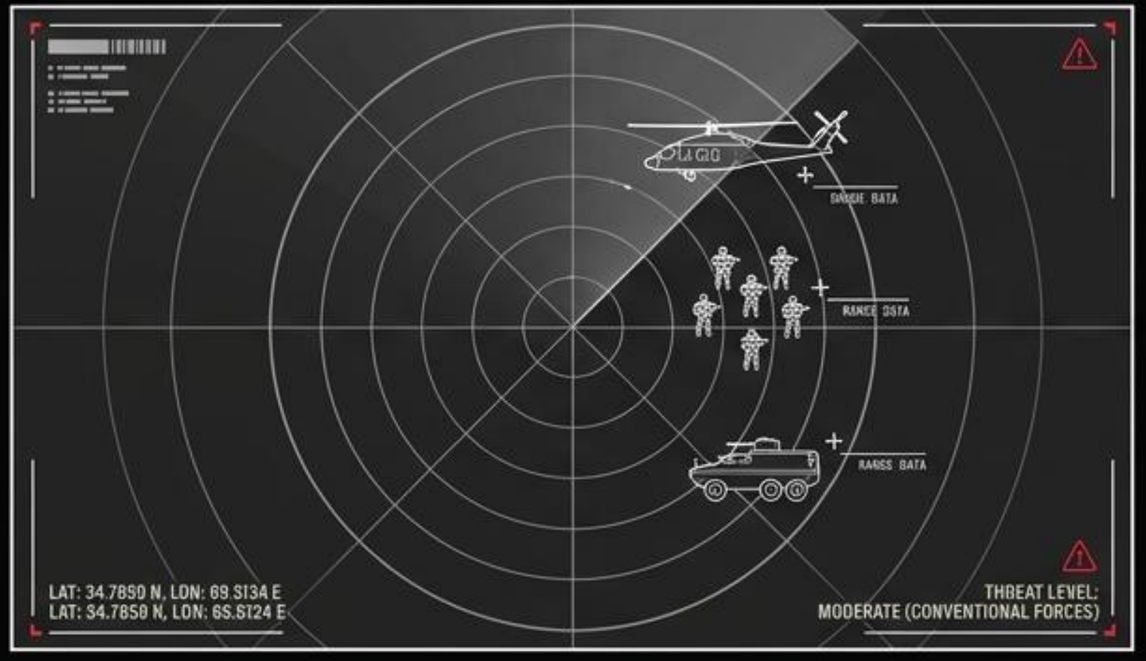
Survival and Combat Protocols for Emotional Ambushes.

EYES ONLY - TIER 1 OPERATORS

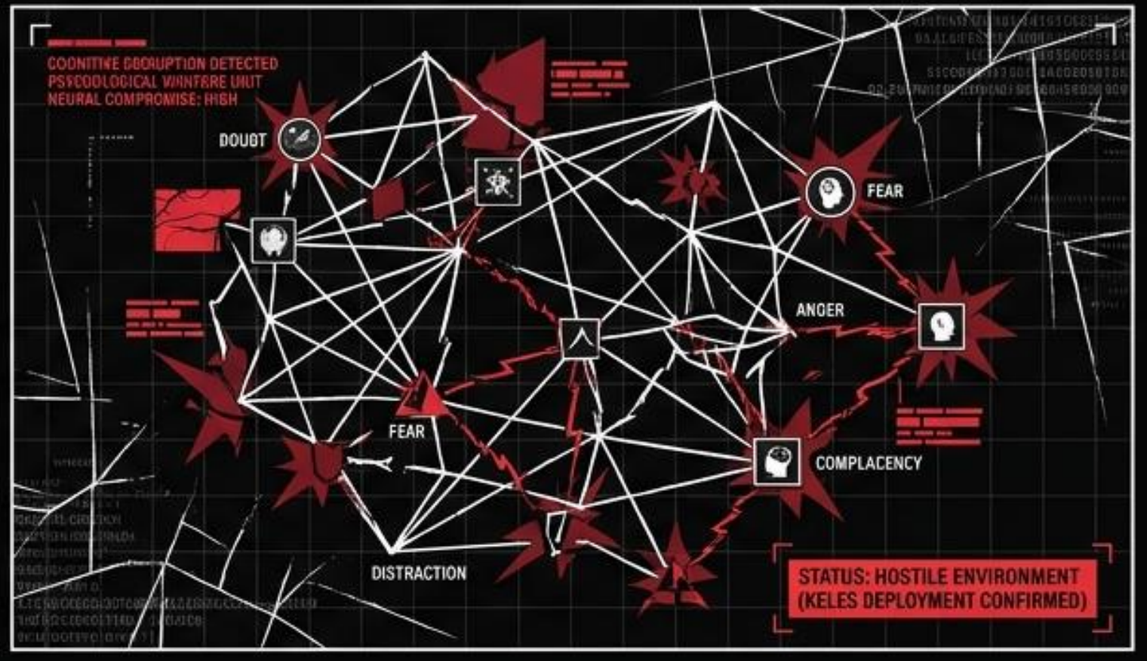
NotebookLM

THE DEADLIEST THEATER OF WAR IS COMPLETELY INVISIBLE.

EXTERNAL THREATS (VISIBLE)



INTERNAL THREATS (INVISIBLE) - THE 'KELES' WAR



THE PRACTITIONER IS A **TIER 1 OPERATOR**. YOU ARE DEPLOYED IN THE MOST DANGEROUS WAR IN EXISTENCE—THE WAR AGAINST INTERNAL MENTAL DEFILEMENTIENTS. TO SURVIVE, YOU MUST FIRST ACCEPT THAT YOUR OWN MIND CAN BECOME HOSTILE TERRITORY AT A MOMENT'S NOTICE.

NotebookLM

HOSTILE FORCE IDENTIFICATION: THREAT ASSESSMENT MATRIX

PRIMARY HOSTILE (DVESHA/AVERSION)

- Anger,
- Rage,
- Hostility.

1

SECONDARY HOSTILE (DVESHA DERIVATIVES)

- Fear,
- Despair,
- Weeping,
- Deep Regret.

2

ATTACHMENT HOSTILE (RAGA/LUST)

- Uncontrollable desires, obsessions.

3

RELATIONAL CASUALTIES

- Massive grief or betrayal triggered by close interpersonal bonds.

4

WARNING: These hostiles do not announce these themselves. They breach the perimeter instantly, arriving as a massive, overwhelming force.

NotebookLM

THE AMBUSH: WHEN FRONTLINE DEFENSES FAIL

STATUS REPORT

Direct engagement requires facing the emotion head-on.

But at the “Recruit Level” (Sati Mathrawa), your mindfulness is still in its infancy. It lacks the fire-power to hold the line.

CRITICAL RISK INDICATOR

When mindfulness breaks, the operator defaults to kinetic reaction.

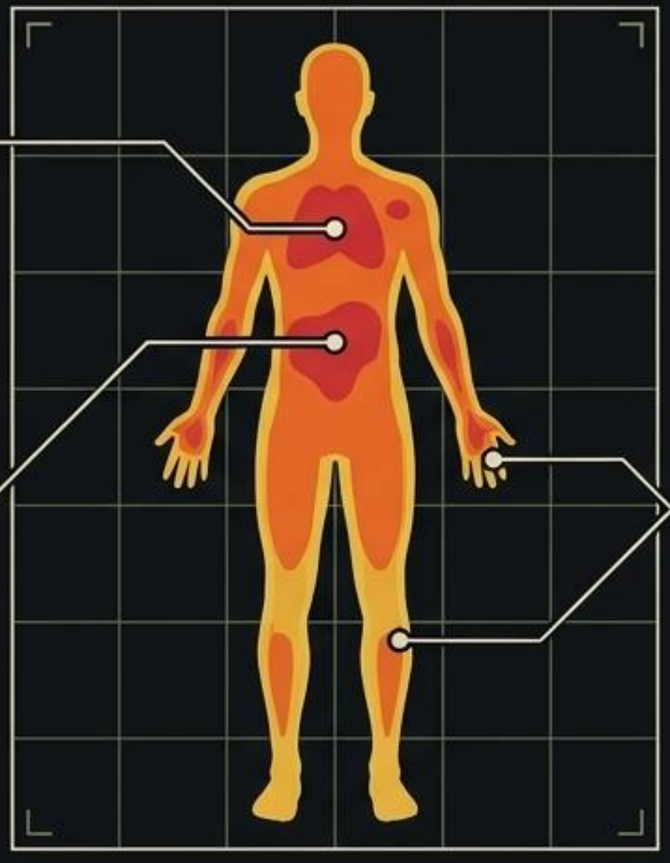
The emotion hijacks the body and voice, resulting in regrettable actions, moral failures, or severe self-harm.

NotebookLM

THE SOMATIC RADAR: EARLY WARNING THREAT INDICATORS

TACHYCARDIA & COMPRESSION
(Accelerated heartbeat, feeling like a heavy stake is driven into the chest).

GASTRO-INTESTINAL DISTRESS
(Severe churning, burning sensation, sudden need to use the restroom)



SYSTEMIC TREMORS
(Involuntary shaking, surges of intense body heat)

WHEN COGNITIVE DEFENSES COLLAPSE, THESE PHYSICAL ANOMALIES ARE YOUR COORDINATES FOR IMMEDIATE EVACUATION.

NotebookLM

IMMEDIATE ACTION DRILL (IAD): THE “BUNKER” PROTOCOL

1
AMBUSH DETECTED

Overwhelming emotional surge threatens to hijack vocal/physical control.

2
DISENGAGE

Cease all attempts to cognitively analyze or "fight" the emotion. Your frontline defense has fallen.

3
FALL BACK TO COVER

Execute immediate tactical retreat. Shift 100% of conscious focus to the physical body.

4
LOCK DOWN

Anchor attention entirely to the somatic symptoms identified on the radar.

The body is the bunker.

NotebookLM

INSIDE THE BUNKER: THE SOMATIC FEEDBACK LOOP

A. OPERATOR FOCUSES INTENSELY ON PHYSICAL SENSATIONS

(HEAT, TENSION, HEARTBEAT)

B. COGNITIVE LOOP OF THE EMOTIONAL NARRATIVE

IS STARVED OF ATTENTION

C. THE ENEMY FORCE (EMOTIONAL INTENSITY)

BEGINS TO DEGRADE AND MELT AWAY.

D. OPERATOR'S MINDFULNESS (SATI) SLOWLY RECHARGES

WITHIN THE SAFETY OF THE BUNKER.

NOTE:

YOU DO NOT REST IN THE BUNKER.

YOU REARM.

YOU OBSERVE THE PHYSICAL SENSATIONS WHILE THE ENEMY DEPLETES ITS AMMUNITION.

NotebookLM

CLASSROOM THEORY VS. LIVE-FIRE REALITY

THREAT SCENARIO: INSULTED ON THE STREET / SUDDEN PHYSICAL PAIN / BETRAYAL BY A LOVED ONE

CIVILIAN RECRUIT	TIER 1 OPERATOR
LISTENS TO ENDLESS SERMONS.	KNOWS THEORY IS USELESS WITHOUT PHYSICAL CONDITIONING.
FEELS TEMPORARY, FAKE ENLIGHTENMENT.	DETECTS SOMATIC TRIGGERS INSTANTLY.
INTELLECTUALLY UNDERSTANDS THE THEORY.	EXECUTES THE BUNKER PROTOCOL.
COMPLETELY COLLAPSES UNDER ACTUAL LIVE FIRE.	SURVIVES THE AMBUSH TO FIGHT ANOTHER DAY.
REACTS IMPULSIVELY.	

NotebookLM

STRATEGIC IMPERATIVE: SUPPRESSION VS. ELIMINATION

TACTICAL COVER

THE WARNING: THE BUNKER DOES NOT KILL THE ENEMY. HIDING FOREVER IS A FAILURE OF COURAGE.

OPEN COMBAT

THE OBJECTIVE: ONCE THE EMOTIONAL SURGE HAS DEGRADED, THE OPERATOR MUST STEP OUT OF THE BUNKER. ARMED WITH RECHARGED, POWERFUL MINDFULNESS (SATI), YOU MUST RE-ENGAGE THE DEFILEMENT FACE-TO-FACE, ANALYZE ITS TRUE NATURE, AND PERMANENTLY ELIMINATE IT.

NotebookLM

FINAL DOCTRINE: FORGING AN ELITE MIND

Theoretical knowledge shatters under fire. True liberation requires relentless, practical deployment.

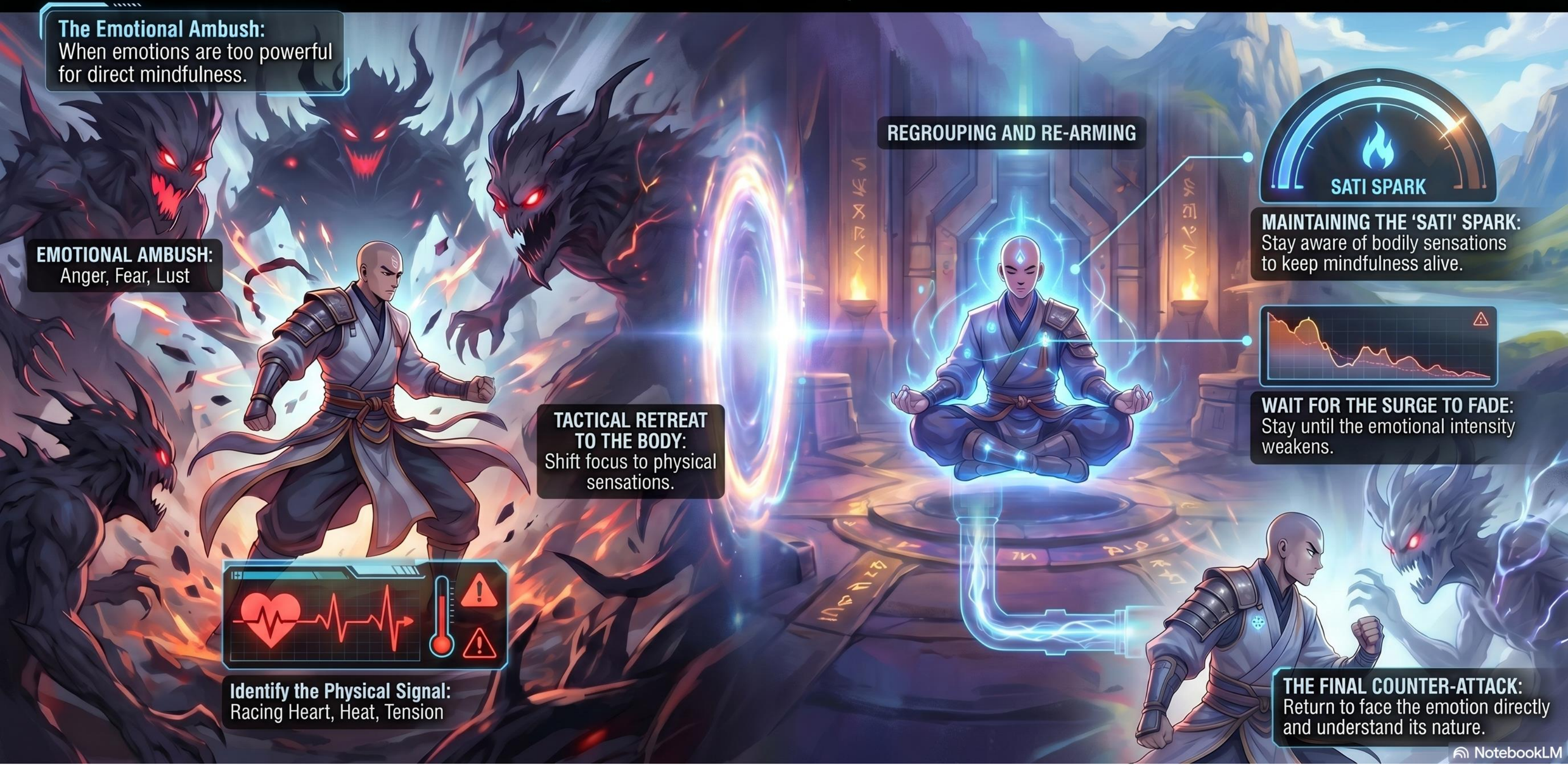
When the ambush comes, fall back. Anchor to the body. Starve the emotion. Rearm your awareness. Then step back onto the battlefield.

END OF BRIEFING
PROCEED TO DEPLOYMENT

NotebookLM

The Inner Bunker: Tactical Mindfulness for Emotional Emergencies.

When emotions like rage or fear are too powerful for direct mindfulness.


The Emotional Ambush:
When emotions are too powerful for direct mindfulness.
EMOTIONAL AMBUSH:
Anger, Fear, Lust
TACTICAL RETREAT TO THE BODY:
Shift focus to physical sensations.
Identify the Physical Signal:
Racing Heart, Heat, Tension
REGROUPING AND RE-ARMING
SATI SPARK
MAINTAINING THE 'SATI' SPARK:
Stay aware of bodily sensations to keep mindfulness alive.
WAIT FOR THE SURGE TO FADE:
Stay until the emotional intensity weakens.
THE FINAL COUNTER-ATTACK:
Return to face the emotion directly and understand its nature.

NotebookLM